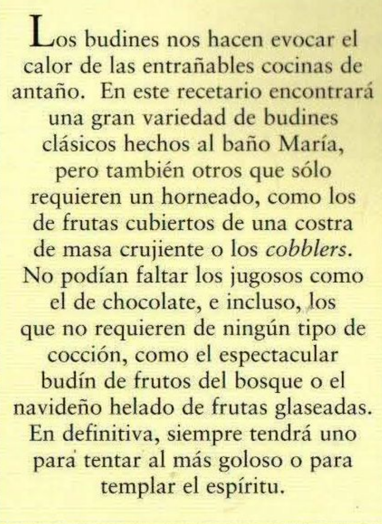
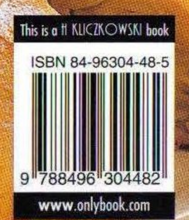

Los budines nos hacen evocar el calor de las entrañables cocinas de antaño. En este recetario encontrará una gran variedad de budines clásicos hechos al baño María, pero también otros que sólo requieren un horneado, como los de frutas cubiertos de una costra de masa crujiente o los *cobblers*. No podían faltar los jugosos como el de chocolate, e incluso, los que no requieren de ningún tipo de cocción, como el espectacular budín de frutos del bosque o el navideño helado de frutas glaseadas. En definitiva, siempre tendrá uno para tentar al más goloso o para templar el espíritu.



H KLICZKOWSKI

Anne Wilson

Budines Clásicos

H KLICZKOWSKI

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Murdoch Books Australia, Pier 8/9, 23 Hickson Rd, Millers Point NSW 2000
Título original: *Classic Essential Puddings*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15, Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas Vaciamadrid, Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Miguel Ortega Azcárate para J. Miguel Storch de Gracia
Redacción y maquetación: J. Miguel Storch de Gracia
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96304-48-5

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

Budines

Clásicos

H KLICZKOWSKI

~ Budín: un postre rotundo ~

Después de hacer su primer budín, se preguntará por qué no se decidió antes, pues todo lo que se necesita para hacer estos deliciosos postres es dominar unas cuantas técnicas bien sencillas. Hasta hace poco, casi todos se preparaban al baño María, pero hoy se elaboran desde los más simples de frutas con una cobertura crujiente, hasta los sofisticados cocidos u horneados, como los de Navidad rellenos de frutas. Siempre habrá para todos los gustos.

Cuencos y moldes

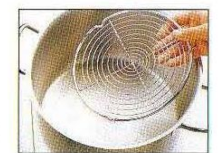
A lo largo de este libro hemos utilizado cuencos, moldes y recipientes de distintas formas y tamaños para mostrar la versatilidad de los budines.
Compruebe la capacidad del molde o recipiente llenándolo de agua casi hasta el borde. Si utiliza uno demasiado pequeño, es muy probable que, al crecer durante la cocción, el budín se reviente.
La profundidad del molde vendrá determinada por el tipo de budín que prepare. Por ejemplo, si utiliza un molde hondo y estrecho de los de *soufflé* para preparar un budín de pan, sólo podrá poner una pequeña capa de pan como cobertura, lo que le restará su principal cualidad, que quede con una cobertura extensa y crujiente.

Cocción al baño María

Es la forma tradicional de preparar los budines. Se pueden emplear dos tipos de moldes o recipientes: de metal o de cerámica refractaria. Los de metal son generalmente de aluminio y están provistos de una tapa con dos pinzas metálicas de *clip* que aseguran su perfecto cierre. Antes de poner la tapa, se cubre el borde superior del molde con papel de aluminio y encima papel de horno, y se atan con un cordel.
Los de cerámica no tienen tapa y, con más razón, se deben cubrir con papel de aluminio y encima papel de hornear, y atarlos bien prietos con un cordel, para que no les entre agua durante la cocción. Los tiempos de cocción varían según el material del molde, siendo algo más largos para los de cerámica, por ser de mayor grosor que el aluminio. Aquí sólo hemos empleado moldes de cerámica; si los usa metálicos, reduzca un poco el tiempo.

Preparación del molde

Ciertas preparaciones de budines tienden a pegarse en el fondo del molde, por lo que, además de engrasarlo bien, no esta de más que cubra el fondo con un círculo de papel de horno. Después de poner la mezcla, alise la superficie para que quede hecha por igual.



Ponga una rejilla metálica en el fondo de la cazuela.

Preparación de la cazuela

Ponga en el fondo de la cazuela una rejilla metálica redonda (como un salvamanteles) o un platillo boca abajo. La cazuela debe ser suficientemente ancha para que el molde quepa con holgura. Coloque éste sobre la rejilla y añada agua a la cazuela hasta que cubra la mitad del molde, así sabrá la cantidad justa que debe poner. Saque el molde y lleve el agua a ebullición.

Preparación del papel

Extienda una hoja de papel de aluminio sobre la

Haga un pliegue ancho en el centro de las dos hojas.

superficie de trabajo y cúbrala con otra de papel de horno. Dóblelas por el centro haciendo un pliegue ancho con ambas, para que, al cocerse, el budín suba con facilidad al tener más espacio. Engrase con mantequilla fundida el papel. Ponga las hojas sobre el molde relleno, con la cara engrasada hacia abajo, y átelas alrededor del



Sumerja el molde en la cazuela ayudándose con el asa.

borde con hilo de cocina, pasando éste sobre el molde dos veces para hacer un asa, y poder sumergirlo con seguridad en la cazuela. Baje el fuego para que el agua cueza muy despacio y compruebe que el agua no sobrepasa la mitad de la altura del molde: si sube más, puede entrar en él y estropear el budín.

La cocción del budín

Después de meter el molde, ponga una tapa que ajuste bien y déjelo cocer el tiempo que indique la receta. Vigile el nivel del agua cada hora, añadiendo un poco hasta que alcance la altura adecuada; añada siempre agua hirviendo y échela junto a las paredes de la cazuela, así el budín no perderá temperatura.
Si añade agua fría, puede ocurrir lo mismo que con un bizcocho cuando se abre la puerta del horno mientras se cuece. Pasado el tiempo, pinche a través de las hojas con una aguja larga para comprobar si está hecho. Si sale pegajosa, cuézalo unos minutos más y vuelva a comprobar. Una vez cocido el budín, déjelo reposar en el molde 5 minutos, o más si lo indica la receta, antes de volcarlo; así quedará más consistente.
Algunas de estas recetas se pueden hacer también en moldes individuales; basta con repartir los ingredientes en pequeñas flaneras o moldes y hornearlos del mismo modo que uno grande, pero dejándolos algo menos de tiempo. Los budines más pequeños es preferible cocerlos al baño María, ya que este método asegura una cocción más uniforme y el resultado es un budín más jugoso.

Hágalos a su gusto

Cualquiera de nuestras recetas se puede hacer con frutas distintas a las propuestas –siempre que su consistencia sea similar–, así aprovecharemos las de temporada. Por ejemplo, la receta del budín de Eva se puede preparar con melocotón o membrillo en vez de manzana. Igualmente, para hacer el budín de pan, en vez de utilizar uno de molde corriente, puede emplear *pannetone*, pan de frutas o *brioche*.
Y si le apasiona el limón, no dude en poner más cantidad de ralladura de este cítrico, el acabado final no se resentirá.

Algunos trucos

~Para obtener los mejores resultados, mantenga los ingredientes a temperatura ambiente, sobre todo la mantequilla y los huevos. Si añade huevos fríos a la mezcla de mantequilla y azúcar, ésta puede parecer como cortada, pero no es preocupante: cuando añada la harina y la mezcle bien, la masa quedará perfectamente.
~Cuando vierta un líquido sobre un budín sin cocer (como, por ejemplo, en los budines en su propia salsa), échelo sobre el dorso de una cuchara, así se reparte mejor y no se forman hoyos en la superficie.

~ Budín de chocolate en su salsa ~

Preparación: 10 min
Cocción: 40 min
Raciones: 6



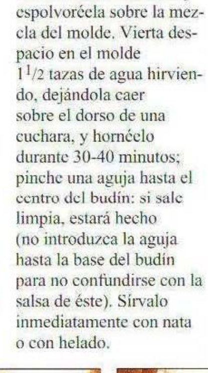
1 taza de harina de fuerza	**60 g de mantequilla fundida**
1 cucharada de cacao en polvo	**1 cucharadita de esencia de vainilla**
1/2 taza de azúcar refinada	**1 taza más de azúcar refinada**
1 huevo	**2 cucharadas de cacao en polvo tamizado**
1/2 taza de leche	

1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con mantequilla fundida un molde hondo de 2 litros de capacidad.

2~Tamice la harina con el cacao en un cuenco grande, añada el azúcar y mézclelo bien. Haga un hoyo en el centro.

3~Bata el huevo en una jarrita, agregue la leche, la mantequilla y la esencia de vainilla; remueva todo, viértalo en el hoyo de los ingredientes sólidos y mézclelo bien con una cuchara de madera. Trasvase la mezcla al molde.

4~Mezcle en un cuenco pequeño la otra taza de azúcar con las 2 cuchara-



das del cacao tamizado y espolvoréela sobre la mezcla del molde. Vierta despacio en el molde 1 1/2 tazas de agua hirviendo, dejándola caer sobre el dorso de una cuchara, y hornéelo durante 30-40 minutos; pinche una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará hecho (no introduzca la aguja hasta la base del budín para no confundirse con la salsa de éste). Sírvalo inmediatamente con nata o con helado.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 1 g; colesterol: 58 mg; calorías: 437

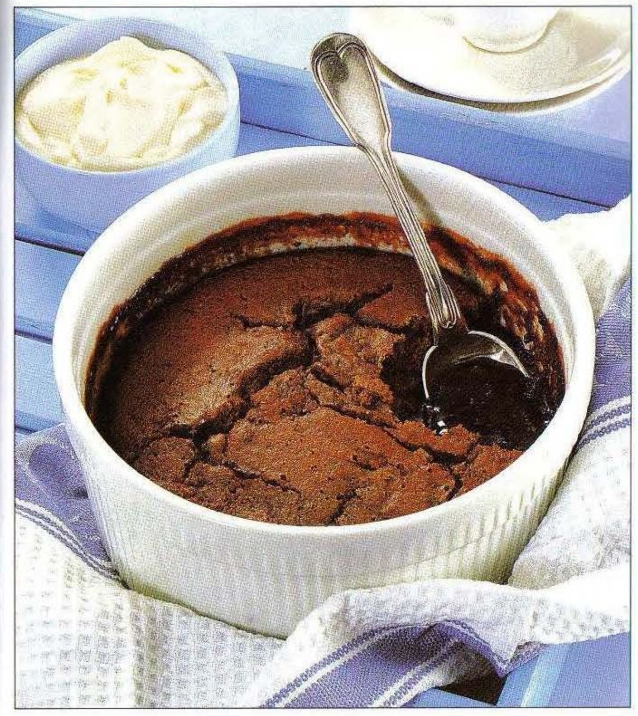
Variación~A estos budines se les pueden añadir otros ingredientes para enriquecer su sabor. Por ejemplo, para que recuerden al pastel de Jaffa, agregue 2 cucharaditas de ralladura fina de naranja a la mezcla del huevo y la leche. Si quiere un toque de moca, eche 1-2 cucharaditas de café instantáneo a los ingredientes sólidos.



Tamice en un cuenco grande la harina y el cacao, mézclelos bien y agregue el azúcar.



Vierta los ingredientes líquidos en el hoyo de los ingredientes sólidos.





Vierta agua hirviendo sobre la mezcla, dejándola caer sobre el dorso de una cuchara.



El budín estará cocido cuando salga limpia una aguja al pincharla hasta el centro.

~ Budín de limón y leche ~

Preparación: 20 min
Cocción: 35 min
Raciones: 4



60 g de mantequilla	**1/3 de taza de harina de fuerza, tamizada**
3/4 de taza de azúcar	**1/4 de taza de zumo de limón**
3 huevos, separadas las claras de las yemas	**3/4 de taza de leche**
1 cucharadita de ralladura fina de limón	**azúcar glas para adornar**

1~Precaliente el horno a 180º C. Engrase un molde hondo resistente al horno de 1 litro de capacidad con mantequilla fundida.
2~Bata la mantequilla con el azúcar, las yemas y la ralladura hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Agregue la harina y remueva sólo hasta mezclarla. Incorpore el zumo y la leche y mezcle todo.
3~En un cuenco pequeño y seco, bata las claras a punto de nieve e incorpórelas con una cuchara metálica a la mezcla de la harina sin mezclar mucho.
4~Trasvase esta mezcla a cucharadas al molde y ponga éste en una bandeja de horno un poco honda. Vierta en la bandeja agua hirviendo hasta que cubra la mitad del molde y hornéelo durante 35 minutos, o hasta que esté bien dorado. Espolvoree el azúcar glas antes de servirlo.

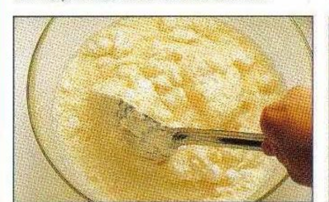
Cada ración contiene:
Proteínas: 7.5 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 55 g; fibra: 0.5 g; colesterol: 180 mg; calorías: 410



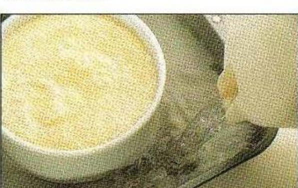
Añada la harina a la mezcla del huevo y la harina y remueva sólo hasta mezclarla.



Bata las claras a punto de nieve suave en un cuenco pequeño.



Incorpore con una cuchara de metal la clara montada a la mezcla de la harina.



Vierta en la bandeja agua hirviendo que cubra la mitad de las paredes del molde.

Budín de fresas

Preparación: 25 min + 10 min de reposo
Cocción: 55 min
Raciones: 6



- **2 tazas de leche**
- **1 taza de migas de pan fresco**
- **2 huevos, separadas las claras de las yemas**
- **1/3 de taza de azúcar**
- **2 cucharadas de mermelada de fresa**
- **100 g de fresas en rodajas**

1 Precaliente el horno a 180° C. Engrase con mantequilla fundida una fuente baja de 1 litro de capacidad resistente al horno.

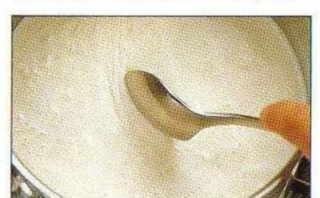
2 Caliente la leche en una cazuela mediana a fuego lento hasta que esté a punto de ebullición y se forme una telilla de grasa en su superficie; retire la cazuela del fuego. Ponga las migas de pan en un cuenco grande, vierta la leche caliente y deje reposar la mezcla durante 10 minutos. Bata las yemas de huevo con la mitad del azúcar y vierta la mezcla sobre el pan con la leche.

3 Ponga esta preparación en la fuente, métala en el horno y déjela durante 45 minutos, o hasta que se cuaje.

4 Mezcle la mermelada con las fresas y extiéndalas sobre la crema cuajada. Monte las claras a punto de nieve firme en un cuenco limpio y seco; agregue la otra mitad del azúcar y bata hasta hacer un merengue. Extiéndalo sobre las fresas y dibuje unos remolinos en su superficie con un cuchillo sin filo. Suba la temperatura del horno a 220° C y hornee la fuente durante 3-4 minutos, hasta que el merengue se endurezca por arriba y quede ligeramente tostado. Sirva este budín caliente o templado.

Cada ración contiene:
Proteínas: 7 g; grasa: 5.5 g; hidratos de carbono: 33 g; fibra: 1 g; colesterol: 70 mg; calorías: 205

Notas Monte siempre las claras en un cuenco que esté limpio y seco, pues si tiene un poco de grasa –o las claras un resto de yema–, será difícil montarlas bien. Las claras están montadas a punto de nieve firme cuando, al levantar las varillas de la batidora, se forman picos en la superficie, que no se caen. Si quiere darles más volumen para hacer merengue, emplee huevos muy frescos y manténgalos un rato a temperatura ambiente antes de batir sus claras.



Caliente la leche hasta que casi hierva y se forme una telilla de grasa en la superficie.



Extienda el merengue en remolinos sobre las fresas con la mermelada.

Budines con mermelada

Preparación: 30 min
Cocción: 50 min
Raciones: 6



185 g de mantequilla, ablandada	1/2 taza de harina corriente
3/4 de taza de azúcar	1 taza de harina de fuerza
1 cucharadita de esencia de vainilla	1/2 taza de mermelada de bayas
3 huevos poco batidos	

1. Precaliente el horno a 180º C. Engrase con un poco de mantequilla fundida 6 flaneras metálicas individuales, de 1 taza de capacidad cada una, y forre las bases con sendos círculos de papel de horno.

2. Bata en un cuenco grande la mantequilla con el azúcar y la esencia hasta que quede una crema ligera. Agregue el huevo batido poco a poco, mezclándolo bien tras cada añadido. Mezcle las harinas e incorpórelas con una cuchara de metal en cuatro tandas.

3. Reparta esta masa en los moldes con una cuchara y alise la superficie. Cubra cada uno con un trozo de papel de aluminio engrasado y hágale un pliegue en el centro para que permita que suba el budín. Ate el papel con un cordel y coloque los moldes forrados en una bandeja de horno honda. Ponga agua hirviendo en la bandeja hasta cubrir la mitad de los moldes y hornéelos durante 45 minutos (pinche una aguja hasta el centro de cada budín, si sale limpia, estarán hechos).

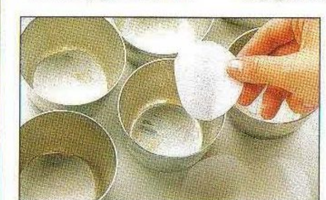
4. Ponga la mermelada a calentar en un cazo a fuego lento y remuévala unos 3-4 minutos hasta que esté casi líquida.

5. Deje reposar los budines 5 minutos, despéguelos del molde con un cuchillo y vuélquelos sobre platos individuales; retire luego el papel de aluminio. Sírvalos con la mermelada por encima y un poco de natillas, nata o helado.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6.5 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 70 g; fibra: 1.5 g; colesterol: 170 mg; calorías: 555

Variación. Utilice la mermelada de bayas que prefiera, por ejemplo, de fresas, de arándanos o de frambuesa.

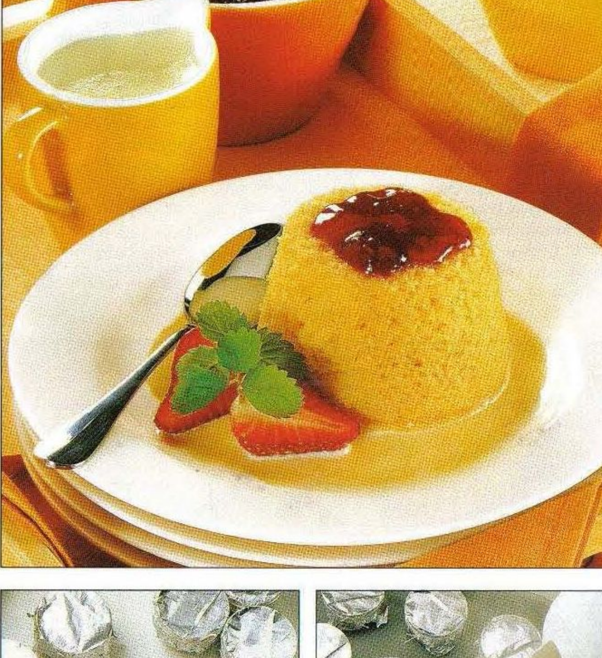
Nota. La cocción al baño María permite que el budín se haga todo por igual y por ello resulta más jugoso.



Engrase seis moldes individuales y forre sus bases con papel de horno.



Incorpore con una cuchara metálica en cuatro tandas las harinas mezcladas.





Forre los moldes con papel de aluminio engrasado, haga un pliegue en el centro y átelo.



Vierta agua hirviendo en la bandeja hasta que cubra la mitad de los moldes.

Budín jugoso de Sussex

Preparación: 20 min
Cocción: 4 h
Raciones: 6




2 3/4 tazas de harina de fuerza	**250 g de mantequilla en dados**
170 g de sebo o de mantequilla, congelados	**1 taza de azúcar morena**
1/3 de taza de leche	**1 limón de piel fina**

1 Engrase con mantequilla fundida un molde de cerámica de 1,5 litros de capacidad y forre la base con papel de horno.

2 Ponga una rejilla metálica o un plato boca abajo en una cazuela grande, meta el molde y agregue a la cazuela agua fría que cubra la mitad de las paredes de éste. Sáquelo y ponga a cocer el agua.

3 Tamice la harina en un cuenco grande, ralle encima el sebo congelado y mezcle ambos ingredientes. Agregue la leche y 160 ml de agua, y mezcle todo con un cuchillo sin filo ni punta. Luego trabaje la mezcla con las manos hasta obtener una masa.

4 Reserve un cuarto de la masa y extienda el resto con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar un círculo de 25 cm de diámetro; la masa debe quedar más gruesa en el centro. Forre el molde con la masa, apretándola contra las paredes y dejando que monte un poco en el borde.

5 Ponga la mitad de la mantequilla y del azúcar. Pinche el limón por varios sitios con una aguja, póngalo en el centro del molde y agregue el resto de la mantequilla y del azúcar. Doble hacia dentro los bordes de la masa y píntela con agua. Estire la masa reservada y póngala, a modo de tapa, en el molde, apretándola bien en el borde para sellar el budín.

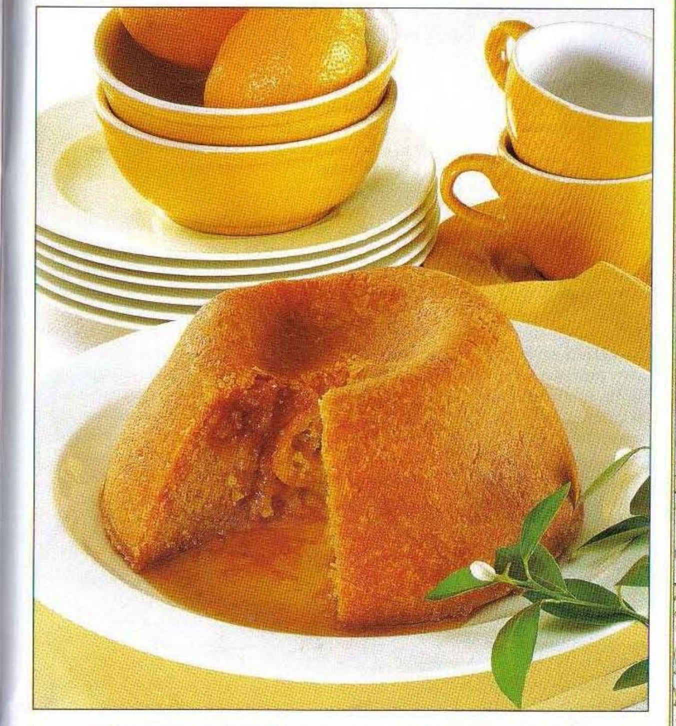
6 Extienda en la superficie de trabajo una hoja de papel de aluminio y cúbrala con otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro y luego engrase el papel de horno con mantequilla fundida. Cubra el molde con los dos papeles, con la parte engrasada hacia abajo, y átelos pasando un cordel alrededor del molde; ate luego un cordel doble al cordel anterior para formar un asa, que servirá para sumergir el molde en la cazuela y para sacarlo de ella con seguridad.

7 Cuando hierva el agua, sumerja con cuidado el molde y cubra la cazuela con una tapa que ajuste bien. Deje cocer al baño María durante 4 horas, comprobando cada hora el nivel del agua; reponga la que se haya evaporado hasta que vuelva a cubrir la mitad del molde.

8 Deje reposar el budín 5 minutos dentro del molde y luego vuélquelo sobre un plato hondo. Al cortarlo, rezumará un líquido jugoso formado por la mantequilla, el azúcar y el zumo del limón. Sirva el budín con rodajas de limón y nata.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6.5 g; grasa: 60 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 2.5 g; colesterol: 130 mg; calorías: 880

Notas Este budín es un postre tradicional del condado inglés de Sussex y también se le denomina budín "fuente" o "pozo". Lo clásico es prepararlo con sebo, aunque se puede hacer con mantequilla. Al dejarlo reposar, continúa absorbiendo el jugo y la base y las paredes se endurecen.





Apriete la masa en las paredes del molde, dejando que sobresalga un poco por el borde.



Ponga la mitad de la mantequilla y del azúcar y el limón pinchado con una aguja.

~ Clafoutis de cerezas ~

Preparación: 15 min
Cocción: 35 min
Raciones: 8



500 g de cerezas frescas, o una lata de 800 g de cerezas deshuesadas
2 huevos poco batidos
1 taza de leche
25 g de mantequilla fundida
1/2 taza de harina
1/3 de taza de azúcar
azúcar glas

1 ~ Precaliente el horno a 180º C. Engrase con mantequilla fundida una fuente ovalada de cerámica refractaria poco profunda, de 1 litro de capacidad

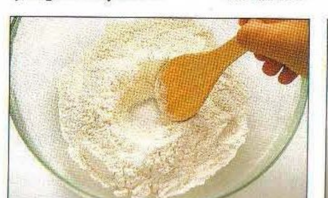
2 ~ Deshuese las cerezas y extiéndalas en la fuente en una sola capa. Si utiliza cerezas en conserva, escúrralas bien y extiéndalas sobre unas servilletas de papel para que absorba el exceso de humedad, que luego podría afectar a la pasta del budín.

3 ~ Mezcle en una jarra grande los huevos batidos con la leche y la mantequilla fundida. Tamice la harina en un cuenco grande, agregue el azúcar y haga un hoyo en el centro. Vierta poco a poco la mezcla de los huevos sobre los ingredientes sólidos, sin dejar de remover hasta conseguir una pasta cremosa (similar a las natillas) fina y sin grumos. Trasvásela a una jarra.

4 ~ Vierta la pasta sobre las cerezas y hornee la fuente durante 30-35 minutos, hasta que la pasta suba y se dore alrededor de las cerezas. Retire la fuente del horno, espolvoree con abundante azúcar glas y sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 5.35 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 2.65 g; colesterol: 57 mg; calorías: 204

Notas ~ El *clafoutis* es un clásico budín cremoso de la región francesa de Limousin. Su nombre deriva del verbo dialectal *clafir*, que significa *rellenar*. Tradicionalmente se elabora con cerezas, aunque se puede hacer también con arándanos, frambuesas, grosellas o fresas muy pequeñas y aromáticas.
Conviene utilizar un recipiente ancho y poco profundo para que el budín quede con una superficie extensa bien dorada.
Si no encuentra cerezas en conserva, puede sustituirlas por ciruelas deshuesadas y envasadas en mitades.



Mezcle los ingredientes secos en un cuenco y haga un hoyo en el centro.



Vierta despacio la pasta cremosa sobre las cerezas en la fuente de cerámica refractaria.

~ Pastel de piña ~ boca abajo

Preparación: 30 min
Cocción: 1 h
Raciones: 8



- **90 g de mantequilla, fundida**
- **1/2 taza de azúcar morena**
- **1 lata de 440 g de rodajas de piña en su jugo**
- **6 guindas rojas**
- **125 g de mantequilla en trocitos**
- **3/4 de taza de azúcar**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **2 huevos**
- **1 1/2 tazas de harina de fuerza**
- **1/2 taza de harina común**
- **1/3 de taza de coco rallado**

1~Precaliente el horno a 180º C. Ponga la mantequilla fundida en un molde redondo de 20 cm y engrase ligeramente las paredes, dejando casi toda en la base. Espolvoree el azúcar morena sobre la base. Escurra las rodajas de piña y reserve la mitad del jugo; coloque las rodajas en el molde (cinco junto a las paredes y una en el centro), y ponga una cereza en el centro de cada una.

2~Con la batidora de varillas, bata la mantequilla con el azúcar y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Agregue los huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido.

3~Tamice las harinas sobre la crema y agregue el coco y el jugo reservado de la lata. Mezcle todo con movimientos envolventes utilizando una cuchara metálica o una espátula; no mezcle en exceso. Trasvase a cucharadas esta preparación sobre la piña y alise la superficie. Presione en el centro con el dorso de la cuchara, haciendo una ligera hendidura circular, para que no se abombe al cocerse.

4~Hornee el pastel durante 50-60 minutos; compruebe el punto de cocción pinchando una aguja hasta el centro del pastel: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar 10 minutos en el molde y vuélquelo para servirlo.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5.32 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 67 g; fibra: 2.5 g; colesterol: 115 mg; calorías: 515



Coloque 5 rodajas de piña pegadas a las paredes del molde y ponga otra en el centro.



Presione circularmente en el centro de la mezcla para que no se abombe al cocerse.

~ Budín de jengibre ~

Preparación: 30 min
Cocción: $1^3/_4$–2 h
Raciones: 8



2 cucharadas de jengibre glaseado en trocitos	1/2 taza de harina corriente
185 g de mantequilla	1 taza de harina de fuerza
3/4 de taza de azúcar morena, poco apretada	1 cucharada de jengibre molido
3 huevos	1/4 de cucharadita de mezcla de especias
2 cucharadas de caramelo líquido	

1. Engrase con mantequilla fundida el fondo y las paredes de un molde de 1,5 litros de capacidad y forre la base con un círculo de papel de horno.
2. Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un platillo boca abajo, en su fondo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo de la cazuela y ponga el agua a hervir.
3. Esparza los trocitos de jengibre en el molde.
4. Bata la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema ligera. Agregue los huevos de uno en uno, batiendo bien entre uno y otro; añada el caramelo y bata todo (la mezcla parecerá cortada).
5. Con una cuchara de metal, incorpore las harinas tamizadas y las especias a la mezcla de la mantequilla; mezcle bien y trasvásela al molde.
6. Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas hojas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel a la pared exterior del molde y sujételo con un cordel, pasándolo alrededor y dos veces por encima del molde, a modo de asa, para meter y sacar el molde con comodidad.
7. Sumérjalo en la cazuela cuando hierva el agua y tape con una tapa que ajuste bien. Cuézalo de $1^3/_4$ a 2 horas, reponiendo el agua según se consuma.
8. Saque el molde de la cazuela y deje reposar el budín durante 5 minutos. Vuélquelo sobre una fuente y sírvalo con nata montada o natillas templadas.

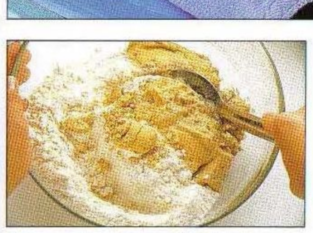
Cada ración contiene:
Proteínas: 5 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 42 g; fibra: 1 g; colesterol: 125 mg; calorías: 370



Engrase el molde y cubra el fondo con un círculo de papel de horno.



Reparta los trocitos de jengibre glaseado en el fondo del molde.



Incorpore las harinas tamizadas con las especias en la mezcla de la mantequilla.



Sumerja el molde en la cazuela con el agua hirviendo, usando el doble cordel como asa.

Budín de melaza

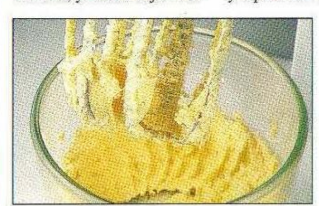
Preparación: 30 min
Cocción: 2 h
Raciones: 6



5 cucharadas de caramelo líquido
4 cucharadas de melaza
185 g de mantequilla, ablandada
3/4 de taza de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
3 huevos
1/2 taza de harina común
1 taza de harina de fuerza

1. Engrase el fondo y las paredes de un molde de 1,5 litros de capacidad con mantequilla fundida. Cubra el fondo con un círculo de papel de horno.
2. Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, en su fondo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo de la cazuela y ponga el agua a hervir.
3. Vierta en el molde 2 cucharadas de caramelo y 1 de melaza. Bata con la batidora de varillas la mantequilla, el azúcar y la esencia hasta obtener una crema ligera. Agregue los huevos, las harinas tamizadas y otra cucharada de melaza, y bata a baja velocidad hasta mezclar todo. Ponga la mezcla en el molde y alísela.
4. Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida el papel de horno y ponga las dos hojas sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajústelas y átelas con un cordel, pasándolo alrededor y por encima del molde a modo de asa, para manejarlo con comodidad.
5. Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo despacio y tápela con una tapa que ajuste. Cueza el budín durante 2 horas, reponiendo el agua según se consume.
6. Saque el molde y compruebe con una aguja larga, o apretando la superficie con la mano (debe resultar firme al tacto en el centro y estar bien crecido). Si no estuviera bien cocido, basta con taparlo de nuevo y cocerlo un poco más. Déjelo reposar 5 minutos y vuélquelo en una fuente. Temple el resto del caramelo y la melaza y riegue el budín con esta mezcla para servirlo.

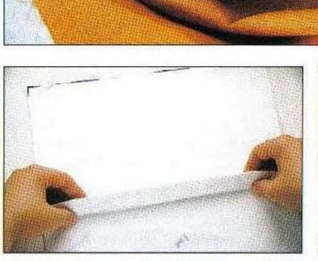
CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5.5 g; grasa: 27 g; hidratos de carbono: 70 g; fibra: 1 g; colesterol: 140 mg; calorías: 540



Bata con la batidora de varillas la mantequilla y el azúcar hasta que quede ligera y cremosa.



Ponga a cucharadas la mezcla del budín en el molde y alise la superficie.



Haga un pliegue ancho en el centro cogiendo juntas las dos hojas.



El budín estará cocido cuando resulte firme al tacto en el centro y haya subido bien.



Budín de boniato

Preparación: 25 min
Cocción: 1 h y 5 min
Raciones: 6



2 boniatos grandes (1 kg aproximadamente)
4 huevos
3/4 de taza de azúcar morena poco apretada
1/2 cucharadita de canela
1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
un pellizco de clavo molido
1/4 de cucharadita de pimienta de Jamaica
1 taza de leche
azúcar glas, para espolvorear

1. Pele los boniatos y trocéelos regularmente; cuézalos al vapor o en el microondas de 10 a 15 minutos, hasta que estén tiernos (no los cueza con mucha agua para que no queden demasiado húmedos al machacarlos). Aplaste el boniato en puré fino y deje que se enfríe.
2. Precaliente el horno a 180º C. Engrase una fuente refractaria de 1,5 litros con mantequilla fundida.
3. Bata los huevos con el azúcar en un cuenco grande hasta que quede una mezcla espesa y pálida. Agregue la canela, la nuez moscada, el clavo, la pimienta de Jamaica, la leche y el puré de boniato; remueva todo hasta que esté bien mezclado y viértalo en la fuente.
4. Hornee el budín unos 45-50 minutos; pinche una aguja hasta el centro, si sale limpia, estará cocido. Sírvalo caliente, espolvoreado con azúcar glas.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8.7 g; grasa: 5 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 3 g; colesterol: 126 mg; calorías: 275

Budín de arroz tradicional

Preparación: 10 min
Cocción: 2 h
Raciones: 4



1/4 de taza de arroz de grano corto
1 2/3 tazas de leche
1 1/2 cucharadas de azúcar refinada
3/4 de taza de nata
1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
1/4 de cucharadita de nuez moscada recién rallada
1 hoja de laurel

1. Precaliente el horno a 150º C. Engrase el fondo y las paredes de un molde poco hondo de cerámica refractaria, de 1 litro de capacidad, con mantequilla fundida.
2. Mezcle a la vez el arroz con la leche, el azúcar, la nata y la vainilla; trasvase esta mezcla al molde, espolvoree con la nuez moscada recién rallada y ponga encima la hoja de laurel.
3. Hornee el budín durante 2 horas, tiempo en el que el arroz habrá absorbido casi toda la leche, quedando cremoso y con una capa tostada por encima. Retire el laurel y sírvalo caliente, o. si lo prefiere, templado.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5.3 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 0.30 g; colesterol: 75 mg; 1358 calorías: 325

Budín de boniato (arriba) y Budín de arroz tradicional

Budín de bayas de verano

Preparación: 30 min + toda la noche de refrigeración
Cocción: 5 min
Raciones: 6



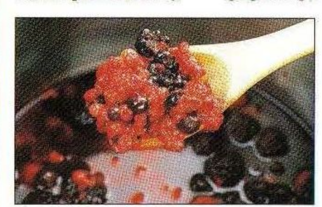
150 g de grosellas negras
150 g de grosellas rojas
150 g de frambuesas
150 g de arándanos
200 g de fresas, sin los pedúnculos y cortadas en cuartos o en mitades
1/2 taza de azúcar, o al gusto
6-8 rebanadas de pan de molde, sin la corteza

1～En una cazuela grande con 1/2 taza de agua, caliente a fuego lento todas las bayas, menos las fresas, durante 5 minutos para que se ablanden un poco. Agregue las fresas y retire la cazuela del fuego; eche azúcar a su gusto (la cantidad dependerá del grado de madurez de las bayas) y deje enfriar.

2～Forre con el pan un molde de 1 litro de capacidad o 6 pequeños con capacidad de 2/3 de taza. Para el grande, recorte una rebanada en círculo para cubrir el fondo y el resto en rectángulos para forrar las paredes. Para los pequeños, recorte un círculo para el fondo y haga tiras con el resto de la rebanada (una por molde) para cubrir bien las paredes. Saque de la cazuela un poco del jugo de las frutas y remoje las rebanadas por una cara antes de forrar los moldes; no las estruje ni aplaste para que puedan absorber bien los jugos en la cocción.

3～Rellene el molde con la fruta y un poco de su jugo, y cúbralo con el resto del pan con la cara remojada hacia abajo, recortándolo para ajustarlo bien. Cubra el molde con plástico transparente, ponga encima un plato pequeño que encaje en su interior y haga presión sobre el relleno poniendo encima una lata que pese o un cuenco de cristal. Deje el molde sobre una bandeja para recoger el jugo que pueda rebosar. Si usa moldes pequeños, ponga una lata pequeña o similar directamente sobre el plástico. Deje enfriar toda la noche en la nevera y vuélquelo con cuidado sobre un plato hondo. Sírvalo con las bayas que queden y con nata.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 1.5 g; hidratos de carbono: 45 g; fibra: 7.5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 215



Caliente las bayas, menos las fresas, hasta que empiecen a ablandarse.



Forre el molde poniendo las rebanadas con la cara remojada hacia el fondo y las paredes.



Una vez relleno con las frutas, cúbralo con el resto del pan remojado.



Ponga un plato pequeño sobre el plástico que cubre el molde, para presionar el pan.

~ Budín de Navidad al brandy ~

Preparación: 20 min
Cocción: 7 h
Raciones: 16

375 g de sebo fresco
6 tazas de pan desmigado
$4\frac{1}{2}$ tazas de uvas pasas
$1\frac{2}{3}$ tazas de pasas
$1\frac{1}{2}$ tazas de pieles de frutas variadas, picadas
8 huevos poco batidos
$\frac{2}{3}$ de taza de brandy, y un poco más para flamear

1 ~ Engrase un molde de 2 litros de capacidad con mantequilla fundida y forre la base con papel de horno. Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, en su fondo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo de la cazuela y ponga el agua a cocer.

2 ~ Quite la telilla al sebo y rállelo muy fino a mano o en la trituradora. Páselo a un cuenco grande y agregue la miga de pan, las dos clases de pasas y las pieles; mezcle bien.

3 ~ Añada los huevos y mezcle todo. Vierta poco a poco el brandy mientras remueve la mezcla; pásela al molde con una cuchara.

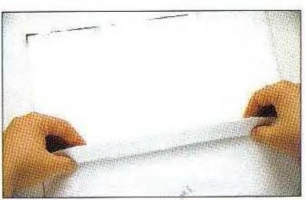
4 ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel a la pared exterior del molde y átelo con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos v eces por encima, a modo de asa. Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante 7 horas y compruebe cada cierto tiempo el nivel del agua, reponiéndola cuando sea necesario. Deje reposar 10 minutos dentro del molde y luego vuélquelo sobre una fuente honda que resista la llama del flameado.

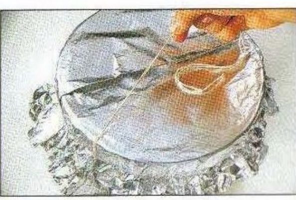
5 ~ Si prefiere prepararlo con antelación, no lo desmolde y recaliéntelo al baño María durante 2 horas. Antes de servirlo, caliente un poco de brandy, riegue el budín y flaméelo. Sírvalo con mantequilla al brandy, nata o natillas.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 7.5 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 4.5 g; colesterol: 105 mg; calorías: 505


Retire la telilla que recubre el sebo y deséchela; rállelo.


Agregue los huevos batidos a la mezcla de frutas y remueva bien.


Haga un pliegue ancho en el centro, cogiendo juntas ambas hojas de aluminio y de papel.


Ate fuerte un cordel alrededor del molde y páselo por encima de éste para hacer un asa.

~ Budín de pan ~

Preparación: 20 min + 30 min de remojo + 1 h de refrigeración
Cocción: 40 min
Raciones: 4



1/2 taza de pasas de Corinto y sultanas
2 cucharadas de brandy o de ron
30 g de mantequilla ablandada
4 rebanadas de pan de molde consistente, o de *brioche*
3 huevos
1/4 de taza de azúcar
3 tazas de leche
1/4 de taza de nata líquida
1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
1/4 de cucharadita de canela en polvo
1 cucharada de azúcar morena

1~Remoje los dos tipos de pasas en el brandy o ron durante 30 minutos. Unte con mantequilla las rebanadas de pan o de *brioche* y corte cada una en 8 triángulos. Colóquelos formando dos hileras en una fuente poco honda de cerámica refractaria y 1 litro de capacidad.

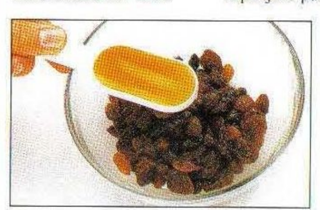
2~En una jarra grande, bata los huevos con el azúcar, la leche, la nata, la vainilla y la canela; agregue las pasas con el líquido que quede y mezcle bien.

3~Vierta esta preparación sobre el pan, procurando que queden bien repartidas las pasas. Tape la fuente y métala en la nevera durante 1 hora.

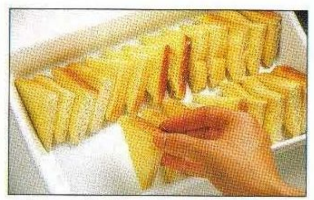
4~Precaliente el horno a 180° C. Espolvoree el azúcar morena sobre el budín y hornéelo durante 35-40 minutos, o hasta que esté cuajado y se forme una cobertura crujiente y dorada.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 14 g; grasa: 24 g; hidratos de carbono: 54 g; fibra: 1,5 g; colesterol: 200 mg; calorías: 503

Notas~Para hacer este budín es importante que el pan de molde sea consistente, ya que si es muy esponjoso puede romperse al absorber la leche. Si lo prefiere, puede hacerlo con cualquier otra clase de pan o con restos de un bizcocho, pero resulta especialmente sabroso con cruasanes, pastas danesas, rebanadas de *pannetone* o con *plumcake*. El azúcar morena, o el azúcar en cuadradillo, da un agradable toque a la cobertura. Si quiere que quede con más brillo, glasee el budín, cuando aún está caliente, con una capa de mermelada de albaricoque previamente templada.



Remoje las pasas de Corinto y las sultanas con el brandy durante 30 minutos.



Coloque en dos hileras los triángulos de pan en la fuente refractaria.



Vierta la mezcla cremosa sobre el pan, repartiendo por igual las pasas y sultanas.



Espolvoree el azúcar morena sobre el pan remojado con la mezcla cremosa.





Budín jugoso de dátiles

Preparación: 15 min + 15 min de remojo
Cocción: 45 min
Raciones: 8



- 1 taza de dátiles sin hueso picados
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 90 g de mantequilla, ablandada
- 1/2 taza de azúcar morena bien apretada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos poco batidos
- 1 1/2 tazas de harina de fuerza

Salsa

- 1 taza de azúcar morena consistente
- 1 taza de nata líquida
- 90 g de mantequilla
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

1. Precaliente el horno a 180° C. Engrase un molde hondo cuadrado de 18 cm de lado con mantequilla fundida y forre el fondo con papel de horno.
2. Ponga los dátiles con el bicarbonato en un cuenco mediano termorresistente y cúbralos con 1 taza de agua hirviendo; remueva y deje en remojo 15 minutos.
3. Bata con la batidora de varillas la mantequilla, el azúcar y la vainilla, hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Agregue los huevos poco a poco, batiendo bien después de cada añadido. Incorpore la mitad de la harina tamizada y luego la mitad de los dátiles en remojo. Agregue después la otra mitad de la harina y remueva; ponga el resto de los dátiles y remueva para que todo quede bien mezclado.
4. Ponga esta mezcla en el molde y hornéela durante 40 minutos, o hasta que al pinchar una aguja en el centro, ésta salga limpia. Déjelo en el molde 10 minutos para que se enfríe y vuélquelo en una fuente de servir.
5. Para la salsa, ponga todos los ingredientes en un cazo al fuego y, sin dejar de remover, lleve a ebullición; baje el fuego y deje cocer despacio durante 5 minutos. Vierta la salsa sobre el budín y sírvalo con nata montada.

Cada ración contiene:
Proteínas: 5 g; grasa: 33 g; hidratos de carbono: 75 g; fibra: 3 g; colesterol: 145 mg; calorías: 605

Notas Puede conservarlo congelado durante 3 meses. Resulta igualmente delicioso con orejones de albaricoque en lugar de dátiles.



Vierta agua hirviendo sobre los dátiles con el bicarbonato.



Agregue el resto de la harina y de los dátiles y mezcle bien los ingredientes.

Budín de confitura de naranja

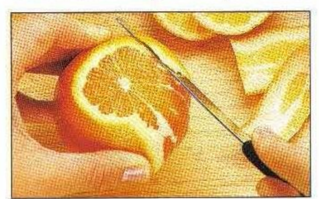
Preparación: 20 min
Cocción: 1 1/2 h
Raciones: 4



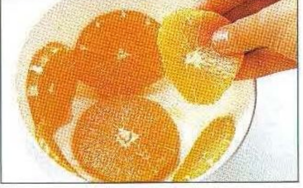
1 naranja Navel
90 g de mantequilla, ablandada
1/2 taza de azúcar
2 huevos
1/3 de taza de confitura de naranja
2 cucharaditas de ralladura fina de naranja
2 tazas de harina de fuerza
1/3 de taza de leche

1. Engrase un molde de 1,25 litros de capacidad con mantequilla fundida y forre la base con un círculo de papel de horno.
2. Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo y ponga el agua a hervir.
3. Para preparar la naranja, corte los dos casquetes y luego pélela de arriba abajo; procure que no quede membrana blanca. Luego córtela en rodajas finas y repártalas en el molde, poniendo una en el fondo y repartiendo el resto en las paredes.
4. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Agregue la confitura y la ralladura, remueva bien e incorpore la harina tamizada. Mezcle todo y añada la leche; vuelva a mezclar y pase la preparación al molde con una cuchara, sin descolocar la naranja.
5. Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajústelos a la pared exterior del molde y átelos con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa, para facilitar su manejo.
6. Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante 1 1/2 horas; compruebe cada cierto tiempo el nivel del agua y repóngalo con más agua hirviendo cuando lo necesite. Vuélquelo en una fuente y sírvalo.

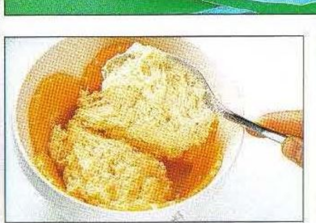
CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 65 g; fibra: 3 g; colesterol: 150 mg; calorías: 500



Pele la naranja cortando los casquetes y luego de arriba abajo; no deje la membrana.



Córtela en rodajas finas y repártalas en el fondo y las paredes del molde.



Ponga la mezcla con cuidado a cucharadas sobre las naranjas en el molde.



Sumerja el budín en la cazuela con el agua hirviendo, ayudándose con el asa de cordel.




~ Budines con salsa de caramelo ~

Preparación: 15 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4



1 taza de harina de fuerza
40 g de mantequilla en trocitos
1 huevo ligeramente batido
1 cucharada de leche

Salsa de caramelo
1 taza de azúcar
40 g de mantequilla
2 cucharadas de caramelo líquido
1/4 de taza de zumo de limón

1 ~ Tamice la harina en un cuenco, agregue la mantequilla en trocitos y frote ambas hasta que quede una mezcla arenosa. Añada el huevo con la leche y mézclelo todo con un cuchillo sin filo hasta obtener una masa blanda.

2 ~ Para la salsa de caramelo, ponga en una cazuela 2 tazas de agua con el azúcar, la mantequilla troceada, el caramelo y el zumo; remueva a fuego medio hasta que se disuelvan todos los ingredientes.

3 ~ Lleve a ebullición y eche con cuidado las bolitas de masa según las forma con dos cucharillas. Tape la cazuela y deje cocer a fuego lento 20 minutos; pinche con un cuchillo hasta el centro de un budín, si sale limpio, estarán cocidos. Sírvalos inmediatamente con la salsa.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 18 g; hidratos de carbono: 96 g; fibra: 1.2 g; colesterol: 97 mg; calorías: 556



Frote los trocitos de mantequilla y la harina con las yemas de los dedos.



Agregue el huevo con la leche y mezcle con un cuchillo sin filo para formar una masa blanda.



Deje caer con cuidado los budines de masa sobre la salsa de caramelo.



Compruebe el punto pinchando un cuchillo hasta el centro: si sale limpio, estará cocido.

Cobbler de ciruelas

Preparación: 25 min
Cocción: 35 min
Raciones: 4



750 g de ciruelas frescas, en mitades y sin el hueso (o ciruelas en almíbar, escurridas y reservado el jugo)
1/4 de taza de azúcar refinada
1 cucharadita de esencia de vainilla

Cobertura
1 taza de harina de fuerza
60 g de mantequilla en trocitos
1/4 de taza de azúcar morena bien apretada
1/4 de taza de leche
1 cucharada de azúcar refinada

1 Precaliente el horno a 200° C. Engrase una fuente refractaria de 1,5 litros de capacidad.

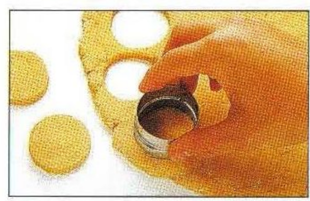
2 Ponga las ciruelas con el azúcar y 2 cucharadas de agua en una cazuela al fuego; lleve a ebullición sin dejar de remover hasta que se disuelva el azúcar (si emplea ciruelas en conserva, ponga 1/3 del almíbar en lugar del azúcar y el agua).

3 Tape la cazuela y cueza las ciruelas durante 5 minutos, o hasta que se ablanden; quíteles la piel si lo prefiere. Agregue la esencia de vainilla, remueva y pase la mezcla a la fuente.

4 Para hacer la cobertura, tamice la harina en un cuenco grande, añada la mantequilla y frote ambas con las yemas de los dedos hasta conseguir una masa arenosa. Añada el azúcar morena y 2 cucharadas de leche; mezcle todo con un cuchillo sin filo hasta obtener una masa blanda, añadiendo más leche si fuese necesario. Pase la masa a una superficie con un poco de harina y trabájela hasta que quede fina y lisa. Extiéndala con el rodillo hasta que tenga 1 cm de grosor y corte círculos de masa con un cortapastas de 4 cm.

5 Coloque los círculos sobre las ciruelas, acaballándolos y rodeando las paredes de la fuente; deje el centro sin cubrir. Píntelos con el resto de la leche y espolvoréelos con la cucharada de azúcar refinada. Ponga la fuente sobre la rejilla del horno y hornéela durante 30 minutos, o hasta que la masa esté bien dorada por fuera y cocida por dentro.

Cada ración contiene:
Proteínas: 5 g; grasa: 13 g; hidratos de carbono: 78 g; fibra: 5.5 g; colesterol: 40 mg; calorías: 450



Estire la masa hasta que tenga 1 cm de grosor y corte círculos con un cortapastas de 4 cm.



Ponga los círculos en la fuente, solapándolos alrededor de las paredes.

~ Rollo de frutas ~

Preparación: 15 min
Cocción: $1^1/_2$ h
Raciones: 4



125 g de sebo fresco
$1^1/_3$ tazas de harina corriente
$1^1/_2$ cucharaditas de levadura en polvo
$^1/_2$ taza de azúcar refinada
$1^1/_2$ cucharaditas de jengibre molido
2 tazas de pan fresco desmigado
$^1/_2$ taza de pasas sultanas
$^3/_4$ de taza de grosellas
2 cucharaditas de ralladura fina de limón
2 huevos poco batidos
$^2/_3$ de taza de leche

1~Quite la telilla al sebo y rállelo con un rallador o en la batidora. Tamice la harina con la levadura, el azúcar y el jengibre en un cuenco grande; agregue las migas de pan, las sultanas, las grosellas, el sebo y la ralladura de limón; mezcle todo bien.

2~Mezcle el huevo con la leche, agréguelo a los ingredientes sólidos y mezcle todo hasta obtener una masa blanda; rectifique de leche o de harina según lo necesite y deje que repose la mezcla durante 5 minutos. Ponga un cesto grande de bambú para cocer al vapor sobre una cazuela con agua que apenas hierva; la base del cesto no debe tocar directamente el agua (si lo prefiere, utilice un molde para tarta con una rejilla metálica en la base).

3~Extienda una hoja de papel de horno encerado sobre la superficie de trabajo, ponga encima la mezcla y forme un rollo de 20 cm de largo. Enrolle el papel y retuerza los extremos para que no se salga el relleno; el papel no debe quedar muy prieto, pues el rollo crecerá al cocerse. Envuélvalo luego en un paño limpio y métalo en el cesto de bambú; ponga la tapa y cuézalo al vapor durante $1^1/_2$ horas; reponga el agua al nivel inicial según se consuma. Estará cocido cuando lo note firme al tacto; si aún le parece blando, déjelo cocer otros 10-15 minutos más y compruebe de nuevo. Córtelo en rebanadas y sírvalo con natillas templadas o con nata.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 33 g; hidratos de carbono: 105 g; fibra: 4 g; colesterol: 119 mg; calorías: 776

Nota~Es un budín tradicional inglés, también llamado "perro manchado" o "almohada moteada".



Mezcle el huevo y la leche con los ingredientes sólidos; añada más leche si es necesario.



Déle forma de rollo a la masa sobre una hoja de papel de horno encerado.



Envuelva el rollo de masa en el papel y doble sin apretar los extremos de éste.



Envuelva el budín en un paño, póngalo dentro del cesto de bambú y tápelo.



Budín tostado de melocotón

Preparación: 20 min
Cocción: 50 min
Raciones: 4



- **170 g de mantequilla, en dados**
- **3 tazas de migas gruesas de pan fresco**
- **3/4 de taza de azúcar morena bien apretada**
- **1/2 cucharadita de nuez moscada molida**
- **1 lata de 825 g de melocotón al natural, picado**
- **3/4 de taza de almendras crudas troceadas**

1. Precaliente el horno a 180° C. Funda en una sartén grande 150 g de mantequilla, agregue las migas de pan y rehóguelas a fuego medio hasta que estén bien doradas. Mezcle el azúcar y la nuez moscada.

2. Engrase un molde para *soufflé* de 1,25 litros de capacidad. Ponga un tercio de las migas tostadas en el fondo, cúbralas con la mitad de los melocotones y luego espolvoree éstos con un tercio de la mezcla de azúcar y la mitad de las almendras.

3. Haga otra segunda capa del mismo modo y cúbrala con una tercera de migas. Apriete ésta con el dorso de una cuchara para que quede firme, espolvoree el resto del azúcar y esparza los dados de mantequilla que quedan. Hornee durante 35-40 minutos, o hasta que el budín esté bien tostado.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 48 g; hidratos de carbono: 105 g; fibra: 7.5 g; colesterol: 110 mg; calorías: 895



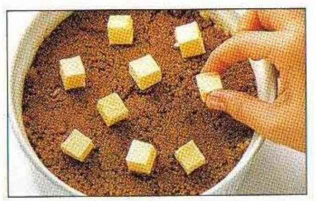
Rehogue las migas de pan con la mantequilla a fuego medio hasta que queden bien tostadas.



Extienda una capa de melocotón sobre la capa de migas tostadas.



Ponga una última capa de migas y apriételas bien con el dorso de una cuchara.



Reparta los dados de mantequilla restantes sobre la capa de azúcar morena.

~ Budín de higos ~

Preparación: 40 min
Cocción: 3 h y 40 min
Raciones: 8



500 g de higos secos
$1^3/4$ tazas de leche
3 tazas de migas gruesas de pan fresco
2 tazas de harina de fuerza, tamizada
$^3/4$ de taza de azúcar morena poco apretada
2 huevos poco batidos
150 g de mantequilla fundida

1. Engrase un molde de 2 litros de capacidad con mantequilla fundida y cubra el fondo con un círculo de papel de horno.
2. Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo y ponga el agua a hervir.
3. Trocee los higos y póngalos con la leche en un cazo al fuego; cuando rompa a hervir, tape y deje cocer a fuego lento 10 minutos. La mezcla quedará cuajada, por lo que deberá removerla bien.
4. Mezcle las migas de pan con el azúcar y la harina en un cuenco grande; añada los higos con su caldo, los huevos y la mantequilla. Remueva bien y rellene el molde con esta mezcla.
5. Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel al molde y átelo con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa, para facilitar su manejo.
6. Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante $3^1/2$ horas, comprobando el nivel del agua y reponiéndola con más agua hirviendo cuando lo necesite. Compruebe pinchando una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar minutos y vuélquelo sobre una fuente. Sírvalo con natillas o con nata.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 13 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 100 g; fibra: 11 g; colesterol: 100 mg; calorías: 630



Cueza los higos y la leche a fuego lento; cuando la leche se cuaje, remueva bien la mezcla.



Ponga la mezcla a cucharadas en el recipiente engrasado.

~ Budín de Eva ~

Preparación: 25 min
Cocción: 1 h
Raciones: 6



1,6 kg de manzanas sin piel ni corazón
2 cucharadas de azúcar
125 g de mantequilla, ablandada
½ taza de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ taza de leche
1½ tazas de harina de fuerza

1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase un recipiente hondo de 1,5 litros de capacidad.

2~Corte las manzanas en rodajas gruesas y póngalas en una cazuela con 1 cucharada de agua y el azúcar; tape y cuézalas a fuego medio 12 minutos, o hasta que estén blandas pero manteniendo su forma. Ponga las rodajas en el recipiente y deje que se enfríen.

3~Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Agregue los huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido. Incorpore la esencia y luego la leche, alternándola con la harina tamizada.

4~Cubra la manzana con la mezcla y alise la superficie. Hornee de 40 a 45 minutos; pinche una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 6.5 g; grasa: 2.8 g; hidratos de carbono: 68 g; fibra: 3.5 g; colesterol: 65 mg; calorías: 318



Pele las manzanas, quíteles el corazón y córtelas en rodajas gruesas.



Ponga las manzanas cocidas con una cuchara en el recipiente engrasado.



Agregue los huevos de uno en uno a la crema hecha con la mantequilla y el azúcar.



Extienda la pasta del budín regularmente sobre la manzana y alise la superficie.

~ Budín con almíbar de limón ~

Preparación: 40 min
Cocción: 2 h y 10 min
Raciones: 6

- 160 g de mantequilla, ablandada
- 1 taza de azúcar refinada
- 2 cucharaditas de ralladura fina de limón
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de fuerza
- 1/4 de taza de leche
- 1/2 taza de zumo de limón

Almíbar de limón

- 2 tazas de zumo de limón
- 1 taza de azúcar refinada
- la cáscara de 4 limones, en tiras muy finas

1 ~ Engrase con mantequilla fundida un molde de 2 litros de capacidad; cubra el fondo con un círculo de papel de horno.

2 ~ Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un platillo boca abajo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo y ponga el agua a hervir.

3 ~ Con la batidora de varillas, bata la mantequilla con el azúcar en un cuenco pequeño hasta que quede ligera y cremosa. Agregue la ralladura de limón y mézclela bien. Añada los huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido. Pase la mezcla a un cuenco mayor e incorpore con una cuchara de metal la harina tamizada, alternándola con la leche mezclada con el zumo de limón. Trasvase la pasta al molde.

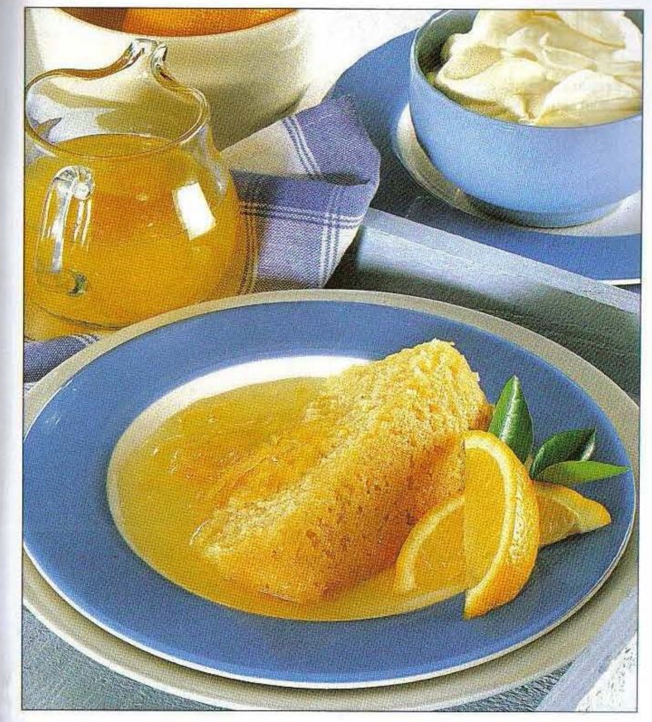
4 ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida el papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel al molde y átelo con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa, para facilitar su manejo.

5 ~ Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante 2 horas, comprobando el nivel del agua y reponiéndola con más agua hirviendo cuando lo necesite. Compruebe pinchando una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar 5 minutos y pinche con la aguja hasta la base del budín. Vuélquelo sobre una fuente y pínchelo por varios sitios en los lados y la parte superior.

6 ~ Para hacer el almíbar de limón, ponga en un cazo el zumo, el azúcar y las tiritas de cáscara y remueva a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Suba el fuego y, cuando rompa a hervir, déjelo cocer 3 minutos. Vierta la mitad del almíbar, cuando esté templado, sobre el budín, empapando la parte de arriba y los lados. Sírvalo con el almíbar restante y nata montada.

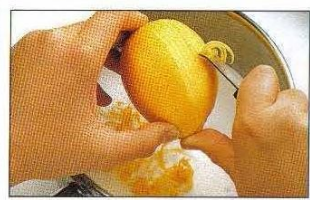
Cada ración contiene:
Proteínas: 7 g; grasa: 17 g; hidratos de carbono: 115 g; fibra: 1.8 g; colesterol: 103 mg; calorías: 640

Notas ~ Para hacer las tiras de piel de limón, pele ésta, sin llevarse la membrana blanca, muy amarga, y córtela en juliana finísima. Para facilitar esta labor, se venden en tiendas especializadas unos peladores que sacan las tiras muy cómodamente. Si el almíbar le resulta muy ácido, ponga más azúcar.





Pinche con una aguja la base del budín antes de volcarlo sobre una fuente de servir.



Con un pelador especial para cítricos, podrá hacer las tiras de limón rápida y fácilmente.

~ Brazo de gitano de mermelada ~

Preparación: 25 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4



- **1½ tazas de harina de fuerza**
- **30 g de mantequilla**
- **½ taza de leche**
- **½ taza de mermelada**
- **40 g de mantequilla, en daditos**
- **½ taza de azúcar**

1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase una fuente rectangular poco honda.
2~Tamice la harina en un cuenco, agregue la mantequilla troceada y frote ambas hasta lograr una masa arenosa. Haga un hoyo en el centro, vierta la leche y mezcle con un cuchillo sin filo hasta que la masa quede firme. Apriételа y vuélquela sobre una superficie enharinada; forme una bola y estírela hasta formar un rectángulo de 20x25 cm. Caliente la mermelada, extiéndala sobre la masa, dejando un reborde de 1 cm, y enróllela bien apretada. Recorte los extremos y ponga el rollo en la fuente con la unión hacia abajo.
3~Ponga los 40 g de mantequilla y el azúcar en 1 taza de agua hirviendo; remueva hasta que la mantequilla se funda y el azúcar se disuelva. Vierta despacio la salsa en el rollo.
4~Hornéelo 30 minutos, o hasta que esté firme al tacto y la salsa espesa.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 90 g; fibra: 2.5 g; colesterol: 50 mg; calorías: 530



Mezcle los ingredientes con un cuchillo sin filo hasta conseguir una masa firme.



Extienda la mermelada sobre la masa, dejando un borde estrecho alrededor.



Ponga el brazo de gitano en la fuente refractaria con la unión hacia abajo.



Vierta despacio y regularmente la salsa templada sobre el rollo.

~ Budín al caramelo ~ en su salsa

Preparación: 25 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4



1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con un poco de mantequilla fundida un molde hondo de cerámica refractaria para *souflé*.

2~Tamice la harina en un cuenco grande, agregue el azúcar y remueva todo bien; haga un hoyo en el centro. Aparte, mezcle la mantequilla fundida con la leche y el huevo batido; vierta la mezcla en el hoyo de la harina y remueva hasta que se mezclen todos los ingredientes; procure no batirlos en exceso. Extienda esta mezcla en el molde, repartiéndola por igual.

1 1/4 tazas de harina de fuerza
1/4 de taza de azúcar morena bien apretada
80 g de mantequilla fundida
1/3 de taza de leche
1 huevo poco batido

Salsa
3/4 de taza de azúcar morena bien apretada
1 1/2 tazas de agua hirviendo
40 g de mantequilla en trocitos

3~Para hacer la salsa, espolvoree el azúcar morena sobre la mezcla del budín. Funda la mantequilla con el agua hirviendo y viértala en el azúcar que cubre la mezcla, dejándola caer sobre el dorso de una cuchara. Hornee el budín durante 35 minutos; compruebe pinchando una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido. Debe formarse una salsa en la parte inferior. Sírvalo templado con nata montada.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6.5 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 1.5 g; colesterol: 125 mg; calorías: 583

Nota~Puede hacer budines individuales en vez de uno grande. Hornéelos de 20 a 25 minutos, o hasta que una aguja pinchada en el centro salga limpia.

Consejo~Una vez cocidos, estos budines en su salsa se deben servir cuanto antes, pues si se espera demasiado, la salsa se espesará y la masa se mojará en exceso.



Ponga la mezcla a cucharadas en el molde preparado y repártala por igual.



Vierta el agua con la mantequilla, dejándola caer en el dorso de una cuchara.

~ Budines de chocolate ~
con salsa fudge de chocolate

Preparación: 40 min
Cocción: 45 min
Raciones: 8



150 g de mantequilla
3/4 de taza de azúcar
100 g de chocolate negro, fundido y enfriado
2 huevos
1/2 taza de harina común
1 taza de harina de fuerza
1/4 de taza de cacao en polvo
1 cucharadita de bicarbonato sódico
1/2 taza de leche

Salsa fudge
50 g de mantequilla en trocitos
125 g de chocolate negro troceado
1/2 taza de nata líquida
1 cucharadita de esencia de vainilla

1 ~ Precaliente el horno a 180° C. Engrase con un poco de mantequilla fundida 8 flaneras de 1 taza de capacidad cada una y forre las bases con papel de horno.

2 ~ Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Agregue el chocolate fundido y bátalo bien. Añada los huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido.

3 ~ Tamice las dos harinas con el cacao y el bicarbonato en un cuenco e incorpórelos a la mezcla del chocolate. Agregue la leche y mézclela bien. Rellene las flaneras hasta la mitad con esta mezcla; engrase 8 trozos de papel de aluminio y cubra las flaneras, ajustando bien el papel. Póngalas en una bandeja de horno honda y grande y vierta en ésta agua hirviendo hasta que las cubra por la mitad. Hornee entre 35 y 40 minutos; compruebe cada budín pinchando una aguja hasta su centro: si sale limpia, estarán bien cocidos.

4 ~ Para la salsa, ponga la mantequilla, el chocolate, la nata y la esencia en una cazuela a fuego lento; remueva constantemente hasta que la mantequilla y el chocolate se fundan totalmente. Viértala sobre los budines y sírvalos con nata montada.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 7 g; grasa: 38 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 1.5 g; colesterol: 130 mg; calorías: 595



Bata la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla quede ligera y cremosa.



Incorpore la harina y luego la leche a la mezcla del chocolate.





Rellene las flaneras y tape cada una con un trozo de papel de aluminio engrasado.



Vierta en la bandeja agua hirviendo hasta que cubra la mitad de la altura de las flaneras.



Manzanas cubiertas

Preparación: 20 min
Cocción: 45 min
Raciones: 6

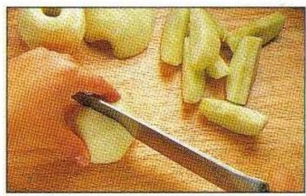


1,6 kg de manzanas para asar
2 cucharadas de azúcar

Cobertura
1 taza de harina
1/2 taza de azúcar morena poco apretada
3/4 de cucharadita de canela molida
100 g de mantequilla en trocitos

1. Precaliente el horno a 180° C. Pele las manzanas, quíteles el corazón y corte cada una en 8 cuñas. Póngalas en una cazuela con 1/4 de taza de agua; cuando rompa a hervir, baje el fuego, tape y deje cocer a fuego lento 15 minutos; la manzana debe quedar blanda pero no deshecha. Agregue el azúcar, remuévala bien y pase la manzana con una cuchara a una fuente refractaria poco honda de 1,5 litros de capacidad.
2. Para la cobertura, ponga en un cuenco la harina, el azúcar y la canela; agregue la mantequilla y frótela con los dedos hasta conseguir una masa arenosa. Extiéndala sobre la manzana en la fuente, métala en el horno y hornee el budín de 25 a 30 minutos, o hasta que la cobertura quede bien tostada y crujiente. Sírvalo con nata o helado.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 3 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 3 g; colesterol: 43 mg; calorías: 375



Pele las manzanas, quíteles el corazón y corte cada una en 8 cuñas.



Cueza la manzana durante 15 minutos, o hasta que quede blanda pero no deshecha.



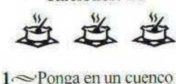
Frote la mantequilla con los ingredientes sólidos hasta que la mezcla quede arenosa.



Extienda la cobertura bien repartida sobre la manzana.

~ Budín cocido de Navidad ~

Preparación: 1 h +
1 noche de remojo +
1 noche de secado
Cocción: 7 h
Raciones: 10



- 500 g de mezcla de sultanas, uvas pasas y pasas de Corinto
- 300 g de frutas secas variadas, picadas
- 50 g de pieles de frutas variadas
- 1/2 taza de cerveza negra
- 2 cucharadas de ron
- el zumo y la ralladura de 1 naranja y 1 limón
- 225 g de sebo fresco
- 1 1/3 tazas de azúcar morena poco apretada
- 3 huevos poco batidos
- 2 1/2 tazas de migas de pan fresco
- 3/4 de taza de harina de fuerza
- 1 cucharadita de mezcla de especias
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada recién rallada
- 1/3 de taza de almendras sin piel, troceadas
- harina para espolvorear

1 ~ Ponga en un cuenco grande todas las pasas y las frutas secas, las pieles, la cerveza, el ron y el zumo y la ralladura de la naranja y del limón; tápelo y deje macerar toda la noche.

2 ~ Pase esta mezcla a otro cuenco grande y añada el sebo, el azúcar, los huevos, las migas de pan, la harina, las especias, las almendras y 1/4 de cucharadita de sal. Déjelo reposar durante 10 minutos.

3 ~ Corte un cuadrado de lienzo de 80 cm de lado, o disponga un paño limpio de esa medida, y hiérvalo en un cazo durante 20 minutos. Retuérzalo para escurrirlo bien (utilice guantes de plástico) y extiéndalo en la superficie de trabajo bien limpia. Espolvoree una capa abundante de harina sobre la tela, dejando los bordes sin enharinar, y extiéndala uniformemente con las manos (esto es importante porque la harina impedirá que el budín se moje).

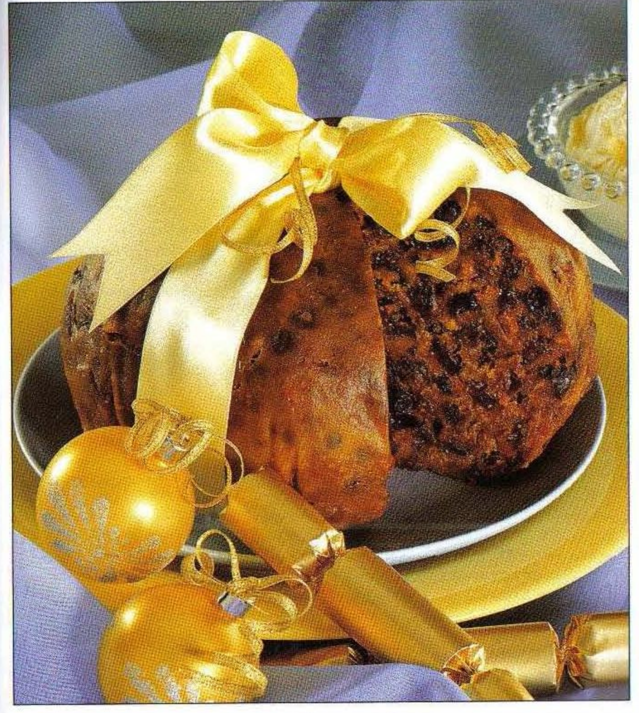
4 ~ Ponga la mezcla del budín en el centro de la tela; junte las cuatro esquinas y sujete la tela a la altura de la mezcla, procurando fruncirla con pliegues regulares e iguales. Cierre el paquete atándolo fuerte con un cordel, pero dejando un poco de espacio para que pueda aumentar de volumen el budín. Haga una lazada en el cordel y pase una cuchara de madera que utilizará como asa. Sumerja el budín en una cazuela grande con agua hirviendo y una rejilla metálica, o un plato boca abajo, en su fondo; la cazuela debe ser suficientemente grande para que el budín no toque sus paredes. Tápela y cueza el budín 5 horas; agregue más agua caliente cuando sea necesario, ya que el budín nunca debe tocar el fondo.

5 ~ Sáquelo y cuélguelo en un sitio seco y aireado, donde no toque con nada. Abra bien los extremos de la tela y déjelos extendidos sobre el budín. Déjelo colgando toda la noche.

6 ~ Retire el cordel y, si aún quedan partes de tela húmedas, estírela por arriba con cuidado para que se seque del todo. Si no lo quiere consumir el mismo día, átelo de nuevo y déjelo colgado en sitio seco y frío; así se mantiene hasta 4 meses.

7 ~ Si lo va a servir en el día, cuézalo del mismo modo otras 2 horas; luego cuélguelo 15 minutos y retire el paño. Preséntelo en una fuente con la parte abombada hacia arriba y sírvalo con mantequilla al brandy.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8.75 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 100 g; fibra: 7.15 g; colesterol: 70 mg; calorías: 660





Extienda con las manos una capa uniforme de harina sobre el trozo de tela.



Frunza la tela sobrante, procurando que los pliegues queden bien formados e iguales.

~ Budín helado ~ de Navidad

Preparación: 1 h + 3 noches de remojo y congelación
Cocción: ninguna
Raciones: 10



- **1/3 de taza de almendras tostadas picadas**
- **1/4 de taza de pieles de frutas variadas**
- **1/2 taza de uvas pasas**
- **1/2 taza de sultanas**
- **1/3 de taza de pasas**
- **1/3 de taza de ron**
- **1 litro de helado de vainilla**
- **1/2 taza de guindas rojas y verdes, en cuartos**
- **1 1/2 litros de helado de chocolate**
- **1 cucharadita de mezcla de especias**
- **1 cucharadita de canela molida**
- **1/2 cucharadita de nuez moscada en polvo**

1~Ponga en un cuenco las almendras, las pieles de fruta, las uvas pasas picadas, las sultanas, las pasas y el ron; tápelo con plástico transparente y deje macerar toda la noche. Enfríe en el congelador un molde de 2 litros de capacidad durante 2 horas.

2~Ablande un poco el helado de vainilla y mézclelo con las guindas. Póngalo en el molde, apretándolo contra las paredes cubriéndolas hasta el borde. Métalo en el congelador toda la noche y compruebe un par de veces que el helado no se haya caído; si es así, extiéndalo de nuevo hasta el borde del molde.

3~Ablande un poco el helado de chocolate y mézclelo con las especias; agregue las frutas y la almendra maceradas y mézclelo todo. Ponga esta mezcla en el centro del molde y alise la superficie. Métalo de nuevo en el congelador toda la noche, o hasta que esté bien endurecido, y vuélquelo sobre una fuente (si no se desmolda fácilmente, cúbralo con un paño caliente unos momentos). Sirva el budín helado en cuñas.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6.5 g; grasa: 23 g; hidratos de carbono: 45 g; fibra: 1.29 g; colesterol: 46 mg; calorías: 417

Consejo~Si le parece, puede poner en el budín monedas y otras sorpresas. Envuélvalos en papel de aluminio y escóndalos dentro del helado antes de servirlo. Avise a sus invitados para evitar que alguno se rompa un diente.



Mezcle las guindas rojas y verdes con el helado de vainilla ligeramente ablandado.



Extienda el helado de vainilla con las guindas en las paredes del molde hasta el borde.



Ponga la mezcla del helado de chocolate en el centro del molde y alise la superficie.



Vuélquelo sobre una fuente y córtelo en cuñas para servirlo.

Salsas, natillas y coberturas

Para realzar sus budines, nada mejor que servirlos con una deliciosa salsa, una crema ligera o unas natillas. El tiempo que tarde en prepararlas se verá compensado por el resultado final.

Natillas de chocolate
Funda 50 g de chocolate negro troceado en una cazuela a fuego lento con 1 1/2 tazas de leche; remueva de vez en cuando hasta que quede una mezcla homogénea. En un cuenco resistente al calor, bata 4 yemas de huevo, 1/4 de taza de azúcar, 1 cucharadita de harina de trigo, otra de harina de maíz y 1 cucharada de cacao en polvo, hasta que la mezcla quede espesa y pálida. Agregue poco a poco la leche, sin dejar de remover hasta que la mezcla quede homogénea. Pásela a la cazuela y remueva a fuego lento hasta que las natillas se espesen y se peguen al dorso de una cuchara de madera. Retírelas del fuego y agregue 1 cucharadita de esencia de vainilla. Salen 1 3/4 tazas.

Mantequilla al brandy
Bata con la batidora de varillas 250 g de mantequilla ablandada y 1 1/2 tazas de azúcar glas tamizada hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Agregue poco a poco 1/4 de taza de brandy, removiendo al tiempo para mezclarlo todo. Consérvela en la nevera hasta que la necesite. Salen 1 1/4 tazas.



De izquierda a derecha: Natillas de chocolate, Mantequilla al brandy, Salsa de whisky, Crema inglesa y Natillas de vainilla

Salsa de whisky
Funda lentamente 2 cucharadas de mantequilla en una cazuela. Retírela del fuego, agregue 1/3 de taza de harina y rehóguela. Sin dejar de remover, incorpore poco a poco 2 tazas de leche y 2 cucharadas de azúcar. Ponga la cazuela a fuego medio y remueva hasta que la salsa se espese y empiece a hervir; baje el fuego y déjela cocer durante 10 minutos. Retírela del fuego e incorpore 1/3 de taza de whisky, 2 cucharaditas de mantequilla y 1 cucharada de nata espesa. Tape la salsa con plástico transparente hasta el momento de servirla. Salen 2 tazas.

Crema inglesa
Caliente en una cazuela 1 1/2 tazas de leche con un palo de vainilla abierto en dos; justo antes de que hierva, retírela del fuego, tápela y deje reposar 10 minutos. Bata 3 yemas de huevo con 2 cucharadas de azúcar durante 3 minutos hasta que resulte una mezcla ligera y cremosa. Retire la canela de la leche y vierta ésta sobre las yemas, removiendo constantemente. Limpie la cazuela, eche la crema y remueva a fuego lento durante 5 minutos hasta que se espese y se pegue al dorso de una cuchara. No deje que hierva la crema, si no, se cuajará. Salen 1 3/4 tazas.

Natillas de vainilla
Mezcle bien en una cazuela al fuego 1 taza de leche con 1/4 de taza de nata líquida; cuando rompa a hervir, retírela inmediatamente del fuego. Bata en un cuenco 3 yemas de huevo con 1/2 taza de azúcar refinada y 2 cucharaditas de harina de maíz. Vierta la leche con la nata calientes poco a poco y remueva constantemente para que no se cuaje. Trasvase la mezcla a la cazuela y continúe removiendo a fuego lento hasta que hierva y se espese. Retírela del fuego e incorpore 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Salen 2 1/4 tazas.



~ Índice ~

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN
H KLICZKOWSKI